

A társas hálózatok és a mentális egészség kapcsolata – interjú Csepeli György szociálpszichológussal

Prof. dr. Csepeli György



A Magyar Tudományos Akadémia doktora, hazai és nemzetközi szinten is elismert szociálpszichológus, szociológus. Nevét több száz publikált tanulmány, könyvfejezet, kutatási beszámoló fémjelzi. Az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Interdiszciplináris Társadalmi Kutatások doktori programjának alapítója, vezetője, a Magyar Szociológiai Társaság elnöke. Konferenciánkon egyrészt az „Egészségfejlesztésért” emlékérem 2013. évi díjazottjaként szerepelt, másrészt előadást tartott a társas hálózatok és a mentális egészség kapcsolatáról.

Professzor Úr, a társas hálózatok és a mentális egészség kapcsolatáról folyó aktuális kutatása valószínűleg az egészségfejlesztő szakemberek számára is izgalmas eredményekre vezethet. Bemutatná számunkra néhány szóban e vizsgálat fontosabb kérdéseit, eredményeit?

Előadásom egy teljesen új kísérletről szól, melynek lényege, hogy megfigyeljük az emberek modern kommunikációs eszközök segítségével kifejtett aktivitását, például a Facebookon. Ennek az aktivitásnak minden ember esetében van egy nagyon jellegzetes ritmusa. Ha egy hosszabb időszak, akár három-négy hónap aktivitási mintázatát egy görbén rögzítjük, és egy ún. skálafüggetlen eloszláshoz viszonyítjuk, akkor lehetőséget kapunk arra, hogy bizonyos mentális zavarokra vonatkozó következtetéseket vonjunk le. A skálafüggetlenség egy olyan típusú ritmust jelent, ami sajátosan egyenetlen. Vannak rövidebb időszakok, amikor egy személy nagyon aktív, és vannak hosszabb időszakok, amikor jóval kevésbé aktív. Amikor ez az arány felborul, többféle változást figyelhetünk meg. Vagy egyáltalán nem aktív a megfigyelt személy,

akkor depresszióra lehet következtetni. Előfordulhat, hogy valaki úgy lesz aktív, hogy bizonyos időszakokban nagyon aktív és bizonyos időszakokban egyáltalán nem, ekkor a mániás és depressziós szakaszok váltakoznak. És annak is lehet jelentősége, ha valaki mindig aktív, ez szorongást indikál.

Az előadásomban bemutatott kutatás „pilot” szakaszban van, és most készítünk elő egy pályázatot arra, hogy ezt a kérdést nagyobb volumenben is megvizsgáljuk. Távlati célként egy olyan önmegfigyelő eszközt, szoftvert, szeretnénk kifejleszteni, amivel bármelyik felhasználó közvetlen visszacsatolást kaphat arról, hogy az ő görbéje a skálafüggetlen görbéhez képest mutat-e eltérést. Ez hasonlít ahhoz, amikor valaki otthon megméri a vércukrát. Ha az eredmény rossz, akkor orvoshoz fordul. E szoftver kifejlesztésével hasonló célunk van. Ha beleegyezik a felhasználó, hogy a Facebook aktivitását regisztrálja ez a program, akkor időben kaphat értesítést arra vonatkozóan, hogy mikor kell jobban figyelnie önmagára, vagy mikor lenne ajánlott szakemberhez fordulnia, pszichológushoz vagy pszichiáterhez.

Ez a kísérlet jól illusztrálja a szociálpszichológiai kutatásokban rejlő gyakorlati lehetőségeket, így felhívhatja az egészségfejlesztő szakemberek figyelmét arra, hogy érdemes a szociálpszichológia fejleményeit is nyomon követniük. Mit üzenne számukra, milyen lehetőségeket lát az egészségfejlesztő szakemberek esetében a szociálpszichológiai tudás hasznosítására?

Egészeben véve a kérdésre azt a választ tudnám adni, hogy az egész szociálpszichológiai tudásnak nem annyira az a jelentősége, hogy valaki megtanulja, hogy milyen elméleteket hozott létre Festinger, Lewin, vagy Mérei Ferenc, különösen nem az alkalmazás tekintetében. Nem ez az akadémiai rész lényeges, hanem az, hogy szembesítsük az embert azzal a ténnyel, hogy ő is szociálpszichológus, csak éppen az ő tudása rendszertelen, rendezetlen, dirib-darabokból összeállt tudás. A szociálpszichológia révén egy önismereti eszközt tudunk az emberek számára biztosítani.

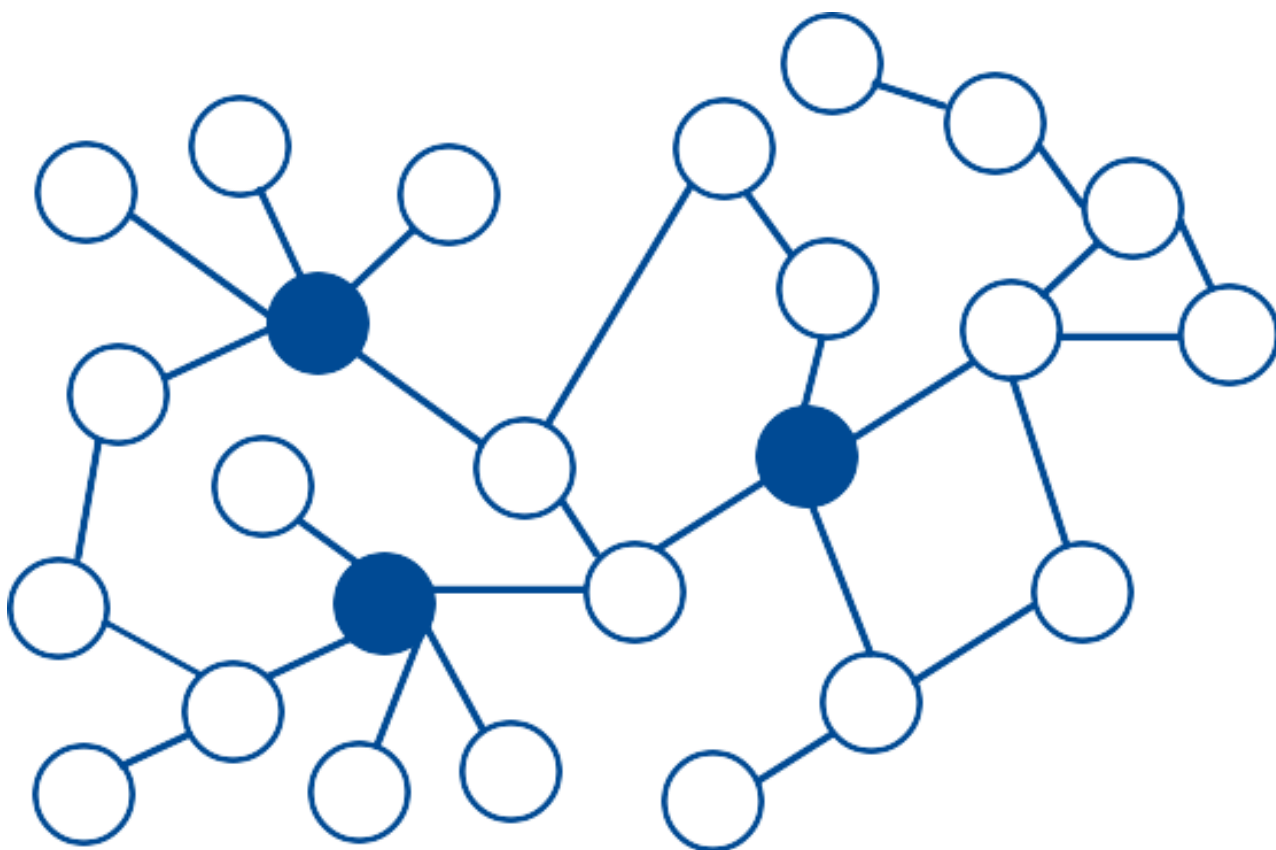
Az előadásomban bemutatott kísérlet a mentális zavarokra vonatkozó önismereti eszközként fog majd funkcionálni. De rengeteg más olyan típusú helyzet van, amihez nem kell mentális zavarokkal küszködni, hogy az ember rájöjjön: a szociálpszichológiai tudás az életét minőség szempontjából gördülékenyebbé, hatékonyabbá teszi. Vannak politikusoknak, közszereplőknek, bíróknak rendezett tréningek, pedagógusoknak, bírácoknak és orvosoknak sajnos kevésbé, pedig fontos lenne számukra is. E tréningeknek az a célja, hogy a résztvevők tanulják meg saját magukat a szereppartnerük szemével nézni. Ez nem olyan természetes, mint ahogy hisszük. Egészen másképp nézünk ki, a másik szemével, ahhoz képest, ahogyan magunkat látjuk. Maga is most engem egész másnak lát, mint ahogy esetleg én magamat akarnám látni. És ha én nem vagyok azzal tisztában, hogy maga engem hogyan lát, akkor abból zavarok támadhatnak. Különösen, ha

hatalmi helyzetről van szó, mert akkor az illető ennek a zavarnak a következményét nem fogja elszenvedni, de a szereppartnerre elszenved. Tehát ebben nagyon nagy lehetőséget látok.

A harmadik, ami nagyon fontos a szociálpszichológiai tudás alkalmazása szempontjából, épp a modern infokommunikációs eszközök kapcsán, hogy megváltoznak a kutatás lehetőségei. Korábban kísérletet kellett létrehozunk, kérdőíves vizsgálatokat kellett szerveznünk, vagy megfigyelésekre volt szükségünk ahhoz, hogy szociálpszichológiai információkat szerezzünk a hipotéziseink ellenőrzéséhez. Most, ebben a mai világban, mindennek nyoma marad. A valós idejű, valós adatokból elképesztő mennyiség áll rendelkezésünkre, és az adatbányászati szoftverek lehetővé teszik olyan viselkedési mintázatok feltárását, amelyek nagyon jelentősen viszik előre ezt a tudományt.

Az előadásában bemutatott kutatásnak, például a Facebook aktivitást figyelő szoftvernek lesz-e valamilyen közvetlen hatása egy egészségfejlesztő, vagy éppen egy egészségtanár munkájára a későbbiekben?

Szerintem biztos lesz. Ma már olyan fiatallal nem nagyon lehet találkozni, aki ne lenne rajta a Facebookon, vagy aki ne használna mobiltelefont. Ha a tanár felhívja a figyelmet arra, hogy van egy ilyen eszköz, amelynek segítségével az illető monitorozhatja magát, akkor már nagyon sokat segített a diákján. Különösen igaz ez abban az esetben, ha a tanár képes azonosítani a diákok közti hálózatot és a hálózatban azokat az embereket, akik sok más emberrel vannak kapcsolatban. A hálózatban az ilyen embert jelölő pontot nevezik *hub*-nak. Itt gyakran a „hasznos hálónak örvend” elv érvényesül, tehát depressziósoknak sajnos depressziós a barátja, szorongónak pedig egy másik szorongó. Ha ez a csomóponti *hub* személy egy ilyen szoftver segítségével jobban figyel



önmagára, és kedvező irányba változik, akkor az kihat az egész hálózatra. Ennek a network elemzésnek az a nagy előnye, és itt van az egészségfejlesztésnek, a mentális egészségfejlesztésnek nagyon fontos szerepe, hogy nem

izoláltan – és ez megint alkalmazott szociálszichológia – csak magát a személyt vizsgáljuk, hanem nagyjából a *networkjét* is.



Az interjút készítette: **Dr. Lippai László**
főiskolai docens

